

необхідно враховувати характер захворювання ока. Тільки в цьому випадку можна встановити вихідний рівень навантажень, що задаються і величину поступового його підвищення, не заподіюючи шкоди здоров'ю.

Найбільш суттєвими факторами, що визначають величину навантаження і характер вправ для людей з порушенням зору в процесі занять на тренажерах є характер порушення зору.

Рівень фізичної підготовки визначається шляхом тестування по нормативам, а також по результатах медичного огляду. Використання тренажерів і засобів наочності забезпечує умови для реалізації індивідуального підходу на заняттях, який успішно поєднується з груповим методом проведення занять. Розглянутими дидактичними принципами необхідно керуватися не тільки при освоєнні навиків виконання рухів на тренажерах, але і при навчанні орієнтування в залі, оволодіння вміннями самостійно користуватися тренажерами і засобами наочної інформації.

Фідірко М. О.

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент*

Смолякова І. Д.

*Одеський національний політехнічний університет,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту, кандидат педагогічних наук*

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Фізичний розвиток студента віддзеркалює ставлення Держави до фізичного розвитку суспільства в цілому. Фізична культура на основі популяризації здатна суттєво впливати на фізичне, емоційне та ціннісне відношення особистості до своєї діяльності, до праці в цілому. У зв'язку з цим особливого значення набуває засвоєння студентами понять «фізична підготовленість», «тренуваність», які тісно пов'язані і до певної міри характеризують ступінь здоров'я.

Але першорядним залишається вдосконалення форм занять фізичної культури, підвищення їх ефективності, організаційного рівня та результативності всіх складових програмних компонентів. Кінцевим результатом впливу фізичної культури на всьому протязі навчання, розвитку і виховання має бути «фізично здійснена» людина (Ашмарин Б. А. Теория и методы физического воспитания. 1984, с.29).

Актуальність нашої роботи пов'язана з вивченням впливу фізичних, зокрема, силових, вправ на функціональну і життєву діяльність м'язів організму студентів, що мотивується вирішенням проблеми підвищення працездатності студентської молоді у контексті теорії і методики фізичного виховання (Круцевич Т. Ю. Теория і методика фізичного виховання. 2008, с.167).

Як показує практика, студенти з підвищеним руховим режимом, тобто ті, що активно займаються фізичною культурою і спортом, краще за своїх однолітків встигають під час навчальних занять, успішно здають сесії. Крім того, у них підвищується стійкість до простудних захворювань. Розглядаючи рухову діяльність студентів, ми спостерігаємо її в різних за формою рухах, в яких виявляються в тій чи іншій мірі швидкість, сила, спритність, витривалість або поєднання цих якостей. Ступінь розвитку фізичних якостей і визначає якісну сторону рухової діяльності, рівень їх загальної фізичної підготовленості. Поєднуючи заняття фізичною культурою із загальною фізичною підготовкою, ми тим самим здійснюємо процес всебічної фізичної підготовки, що має велике оздоровче значення.

Зазвичай, розвиваючи силові якості студентів, удосконалюються функції організму та певні рухові навички. В цілому цей процес єдиний, взаємозв'язаний, і, як правило, високий розвиток фізичних якостей сприяє успішному освоєнню рухових навичок.

Наприклад, чим краще у людини буде розвинена швидкість, тим швидше вона пробігатиме короткі дистанції, швидше вестиме м'яч, граючи у футбол чи в будь-які інші ігри, тобто високий рівень розвитку швидкості позитивно позначатиметься на виконанні конкретних фізичних вправ. То ж можна сказати про розвиток сили. Отже, розвивати цю якість потрібно насамперед в плані загальної фізичної підготовки, використовуючи для даної мети відповідні, найбільш ефективні засоби.

Таким чином, розвиток фізичних, зокрема, силових якостей, по суті, є основним змістом загальної фізичної підготовки.

У теорії фізичного виховання розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку (Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. 1999, с.49).

Загальна фізична підготовка включає формування нових знань і підвищення рівня навичок. В процесі формування рухових умінь, м'язових навичок розвиваються конкретні фізичні якості, серед яких особливе місце посідає сила, силова швидкість, силова витривалість.

Спеціальна фізична підготовка пов'язана з професійною або спортивною діяльністю, наприклад, майбутнього футболіста, волейболіста, лижника, гімнаста та ін.

Головною складовою, що характеризує високий рівень силової підготовки студента є сукупність наступних факторів: а) свідоме володіння рухами свого тіла; б) м'язова пам'ять; в) вчасне розслаблення м'язів; г) реалізація максимального м'язового ефекту в найкоротші терміни при оптимальній витраті сил.

Оцінка здоров'я і фізичного розвитку студентів не викликає великих труднощів, оскільки лікарі, медичні працівники мають конкретні докладні інструкції, вказівки Міністерства охорони здоров'я з цього приводу.

Але на жаль, оцінки силової підготовленості студентів є досить обмеженими тому, що на сьогодні, немає загальновідомої широко апробова-

ної методики щодо порівняння рівня силової підготовленості. Тому чинне дослідження мотивоване саме цією проблемою.

Сила, в значній мірі, визначається морфологічними особливостями і функціональним станом всього організму та окремих його систем, і насамперед – серцево-судинної і дихальної систем.

Фізична, зокрема силова підготовленість студентів, повинна здійснюватися під час проведення занять з фізичного виховання з використанням доступного інвентаря та устаткування. Але лише за однієї умови, якщо викладач навчає правильно виконувати рухові дії та виховує у них загальні фізичні якості.

Щоб управляти учбовим процесом, вчасно вносити корективи, потрібно вести контроль за силовою підготовленістю студентів. Проте цьому питанню не завжди приділяється належна увага.

Наявні літературні дані вивчення силових, швидко-силових рухів ілюструють відсутність єдиної методики обстеження студентської молоді. Тому, обстеження щодо виконання різних завдань й в різних умовах випробувань дає можливість виявити характерні особливості їхнього віково-статевого розвитку.

Таким чином, сьогодні існує необхідність розробки єдиної методики розвитку основних рухів та збору матеріалу, що може послужити відправними даними для оцінки силової підготовленості студентів.

Фидирко М. А.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
доцент кафедры физического воспитания, кандидат пед. наук, доцент*

Сулима И. Л.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Украинская система физического воспитания исторически вырабатывала самобытные виды подвижных игр и развлечений, основу которых составляет чрезвычайно богатый пласт народных подвижных игр (Приступа С., Слимаковский О., Лукьянченко М. Украинские народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика. 1999, с. 128).

Формы проявления игры очень разнообразны. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели.

Сложность того, что принято называть «игрой», нагляднее всего обнаруживается при знакомстве с разнообразными теориями, которые